
دليل
الوالدين
لحماية الأبناء من خطر الإباحية
ترجمة
د/ محمد عبد الجواد
مؤسس فريق واعي
واعي
wa3i.org
antiporngroup

دليل الوالدين لحماية الأبناء من خطر الإباحية

ترجمة: د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعي)

XXX





المحتويات



إلى فريق واعي...

شـركائي في رحلـة التغيـير ومعركة الوعي، أرسـل شـكرًا من الأعمـاق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أزكى التحيّات وأجملها وأنداهـا وأطيبها.. أرسلها لكم بـكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجـز الحـروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقديـر واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

دليل الوالدين لحماية الأبناء من خطر الإباحية

بصراحة، فإن الآباء والأطفال في سن الابتدائية والمراهقين في العالم اليوم يواجهون المشكلات التي لا يمكنك ولا والديك تصورها حينما كنتم صغارًا، إذا كان أي شخص يريد الإباحية فقد كان من الصعب جدًّا الحصول عليها، حيث كان عليه الذهاب إلى المتجر، وإظهار الهوية الخاصة به.

وسريعًا ومع مرور السنين وفي خلال بضع سنوات، فإن أطفال اليوم يمكنهم الحصول على الإباحية وبعدد غير محدود مع ضغطة واحدة على فأرة الحاسوب، إنها على نحو متزايد من الانحراف، وعلى نحو متزايد من التوفر عن أي وقت مضى.

إذا كان لديك حاليًا أولاد مراهقون، أو على وشك أن يكونوا من المراهقين، أو ترغب فقط في مساعدة الشباب بشكل عام، فإن قراءة هذا الدليل سوف يوفر لك أدواتٍ قوية وأفكارًا للتعامل مع المواد الإباحية في عالم اليوم.



كيف تتحدث مع أبنائك عن الإباحية؟



إن التثقيف والتوعية هما أقوى الأسلحة لمكافحة انتشار الإباحية في بيوتنا ومجتمعاتنا.

بالبحث تبين كيف أن الإباحية يمكنها أن تضر حقًّا المشاهدين، وعلاقاتهم، والعالم كله من حولهم.

هدفنا هو إظهار كل الحقائق المتعلقة بهذا المخدر الجديد إلى النور، وتسليح الناس؛ لاتخاذ قرارات مدروسة حول مشاهدة الإباحية.

فبالنسبة لبعض المشاهدين الصغار، فالأمر بالنسبة لهم ليست قرارات واعية لمشاهدة الإباحية؛ لأنهم يعثرون عليها عن طريق الصدفة، وبهذه

الطريقة فإن الكثير من الأطفال يتعرضون للمواد الإباحية بل وربما يدمنون عليها في سن ١٢ أو أقل.

في الوضع المثالي، سيخبر الطفل والديه دون تردد ليقول لهم ما سمعه خارج البيت أو وجده على جهاز الكمبيوتر عن طريق الصدفة، ولكن في كثير من الأحيان، يكون خائفًا جدًّا أن يقول أي شيء، ولن يطرح الأمر عليهم.

نعتقد أنه من المهم للآباء والأمهات أن يجروا محادثات مع أطفالهم حول ما هي الإباحية، وجعل تلك المحادثة مفتوحة ونزيهة، وتملؤها المحبة.

إن غرس الخوف الكلي من الإباحية في نفوس الأطفال الصغار قد يعمل لفترة قصيرة، ولكنها ليست مساعدة على المدى الطويل لإبقاء خطوط الاتصال مفتوحة.

إذا كان الأطفال يشعرون باستعداد والديهم للاستماع لمعاناتهم أو أسئلتهم واستفساراتهم، فسوف يكونون أكثر استعدادًا للتحدث حول هذا الموضوع كلما احتاجوا إلى ذلك بدلًا من إخفاء فضولهم والبحث من تلقاء أنفسهم عن أجوبة في أماكن خاطئة.

موقع (حاربوا المخدر الجديد) الغربي يوصي بعدد قليل من الحلول المستندة إلى التكنولوجيا لمن يحتاج المساعدة في مراقبة شبكة الإنترنت،

فيرشحوا برنامج *COVENANTEYES* ، *NetNanny* لمراقبة الإنترنت حيث يمكنهما تقديم مساعدة فعالة، وفي حين أن هذه الفلاتر وأجهزة الرصد تساعد بصورة كبيرة في مراقبتهم أثناء استخدام الإنترنت، إلا أنه ليس هناك بديلٌ للثقة والحديث من القلب إلى القلب بين الوالدين وأطفالهم حول مضار الإباحية.

ولكن كيف نبدأ هذه المحادثات؟ وكيف تستمر؟

وبعد القيام بمئات العروض في جميع أنحاء البلاد، واستقبال آلاف من رسائل البريد الإلكتروني من المراهقين من جميع أنحاء العالم، قام موقعنا بأخذ ردود الأفعال، جنبا إلى جنب مع البحوث، وأنتجنا هذا الكتيب التوجيهي بعنوان:

دليل الوالدين لمعالجة مشكلة المواد الإباحية مع الأطفال.

فإذا كان لديك حاليًا أولادٌ مراهقون، أو على وشك أن يكونوا من المراهقين، أو ترغب فقط في مساعدة الشباب بشكل عام، فإن قراءة هذا الدليل سوف توفر لك أدواتٍ قوية وأفكارًا للتعامل مع المواد الإباحية في عالم اليوم:



دليل الدليل التوجيهي:

كوالد فإنه يمكن أن يكون من الصعب -في بعض الأحيان- أن تتسلل إلى عالم طفلك، وتجري محادثة قلبية معه حول الموضوعات التي تهمه حقًّا، وسوف تحدث فرقًا في حياته.

هنا لدينا اقتراح حول كيفية التحدث عن المواد الإباحية، لذلك غالبًا ما نسمع الآباء والأمهات وهم يقولون: «ليس طفلي!»، و«طفلي لا تمتد يده إلى تلك الأشياء».

«ليس لديهم هاتف جوال، وأنا أراقب استخدامهم للإنترنت، وحتى لو كان لديهم إمكانية الوصول، فلن ينظروا إلى تلك الأشياء».

وهذا قد يكون صحيحًا، ونحن نأمل ذلك.

إلا إنه من الناحية الإحصائية فإن هذا من غير المحتمل جدًّا.

فـإذا لم ينظروا في الإباحية عـلى أجهزتهم الخاصة، فهناك دائمًا أصدقاء أو زملاء يتوقون للغاية لمشاركة أولادك ما يشاهدونه.

أكثر من ٩٠٪ من جميع المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٧ قد تعرضوا إلى الصور الإباحية الفاضحة، وطالما أنهم تعرضوا ولو لمرة واحدة، فسوف يعودون مرة تلو الأخرى.

إنه لم يعد السؤال ما إذا كان ولدك سيتعرض للمواد الإباحية على شبكة الإنترنت أم لا؟، ولكن متى سيتعرض؟

والأمـر مـتروك للآباء لغـرس القيم الدينيـة و العائليـة في عقلية الطفل والتي تدعمها البحوث.

ولماذا المحادثة؟

عليـك أن تكون على علم بأن صناعة المواد الإباحية تسـتهدف الأطفال مـن خلال الألعاب عبر الإنترنت، والإعلانات، وحملات البريد الإلكتروني غير المرغوبة، والنوافذ المنبثقة، والبضائع، وأكثر من ذلك بكثير.

إنهـم يفعلـون ذلك لنفس السـبب كـما في صناعـة التبغ التي تسـتهدف المراهقين منذ سنوات.

إذا كان بإمكانهم اصطياد طفلٍ كي يصير مدمنًا، فمن المحتمل أن يكون عميلًا لديهم مدى الحياة.

ولسوء الحظ، إذا كنت لم تعلم أطفالك ما هو الجنس الحلال وكيف يكون من خلال علاقة شرعية فسوف تعلمه صناعة الإباحية ضد ذلك.

متى نبدأ المحادثة؟

الجواب باختصار: في وقت باكر أكثر مما كنت تعتقد، إذا كان لديك أطفال صغار وتتساءل في أي سن مناسب يمكنني بدء محادثة معهم حول مخاطر المواد الإباحية، عليك فهم أن هذا يختلف تبعًا للظروف الثقافية والتأثيرات الاجتماعية، والتعرض لوسائل الإعلام، والفضول الفردي.

وبسبب إمكانية تعرض الأطفال للمواد الإباحية في سن صغيرة، فقد تحتاج إلى البدء في الحديث عن هذا الأمر في وقت أقرب مما كنت قد خططت له أصلا، وإذا كان طفلك أكبر سنا، قد يكون الوقت هو الآن.

كيفية بدء المحادثة:

إن الأيام التي كان يمكن لأولياء الأمور -وبسرعة في إيجاز، ولمرة واحدة- «نقاش» أولادهم عن الطيور والنحل قد ولّت.

فاليوم، يتعرض الأطفال بشكل متكرر إلى المحتوى الجنسي على نحو متزايد وواضح، الأمر الذي يتطلب من الآباء إجراء محادثات صريحة ومباشرة حول الاختلافات بين الممارسة الشرعية الصحية وتلك المحرمة وغير الصحية الرخيصة.

قد يكون هناك بعض الإحراج في البداية، ولكن عليك أن تجعل منها مناقشة عادية، وسوف تصبح أكثر سهولة.

وهنا بعض الأشياء تبقى في الاعتبار عند الإعداد لهذه الأحاديث، أهمها:

عليك أن تعد نفسك جيدًا، وقد يستغرق هذا وقتًا طويلًا للحديث، وابحث عن المكان المناسب، واجعل الحديث أخذًا وعطاءً.

تدعيم قيمك الدينية والعائلية بالبحث العلمي:

الجمع بين القيم الدينية والعائلية مع قوة الأدلة العلمية، بما في ذلك أدلة ملموسة من الآثار الضارة للمواد الإباحية، فسوف تساعد طفلك على فهم كامل لعواقب مشاهدة المواد الإباحية.

إن تعليم أطفالنا الآثار الضارة للمخدرات المادية كالهروين نتحدث أثناءها عن القيم العائلية والدينية لدينا في حين أيضًا نناقش الآثار المادية الضارة للمخدرات، مثل فساد الأسنان، وسرطان الرئة، وأحيانًا الموت.

علينا أن نجعل من أضرار الإباحية نوعًا من الموضوعات التي نتحدث عنها، حيث يمكننا بث الحقائق الثابتة لأفراد عائلتك.



الدليل التوجيهي الذي سننشره تباعًا في صورة مقالات متتابعة هو مجرد بداية.

فمع التكنولوجيا المتطورة باستمرار، فإن بدء المحادثات حول مضار الإباحية ومباهج الحب الحقيقي والنشاط الجنسي الشرعي الصحي مهم جدا.

للأسف الإباحية لن تختفي، لذلك فالأمر متروك لنا لرفع مستوى الوعي حول مضارها باكتساب التعليم بشأن هذه المسألة.

لا شيء يمكن أن يمحو تمامًا وجودها في عالمنا التكنولوجي، ولكن مع حوار مفتوح مدعومٍ علميًّا، يمكن للوالدين من الجيل القديم أن يساعدوا أطفالهم من الجيل الحديث؛ كي يتنقلوا في حقل الألغام على الإنترنت والذي يمشون فيه يوميًّا.



كيف تمنع دخول الإباحية إلى منزلك؟



١- كن مستعدًّا:

يبدأ المنع بمعرفة ما تحاربه مع وجود معلومات دقيقة عنه، ويمكنك معرفة الحقائق من خلال البحوث المتعلقة بالآثار الضارة للمواد الإباحية من خلال قسم حقائق عن الإباحية بالموقع، وبهذا تكون قد أعددت نفسك للمحادثة والنقاش مع طفلك.

مزج الأبحاث العلمية بمخاطر المواد الإباحية سوف يساعدك على دعم القيم العائلية الخاصة بك في هذه المناقشة.

٢- انتبه:

مثل البوابين تمامًا، يجب أن تكون على علم بما يدخل إلى منزلك، راقب عادات أطفالك لتحديد إمكانية تعرضهم للإباحية، فما يقرب من ٨٠٪ من

التعـرض غير المرغوب فيه إلى المواد الإباحية يجري من خلال ما تظنه آمنًا في منزلك.

وفيما يلي بعض الأسئلة التي ستؤدي إلى زيادة وعيك:

ما هي الألعاب وأجهزة الألعاب التي يمتلكها أطفالك؟

هل لأطفالك القدرة على الوصول إلى الإنترنت عبر أجهزتهم؟

ما هي المجلات التي هي في متناول أطفالك؟

كيف يستخدم أطفالك هواتفهم المحمولة؟

ما هي أنواع الرسائل النصية الخاصة التي يرسلها أطفالك ويستقبلونها؟

٣-المساعدة في الحماية:

وبمجرد الانتهاء من تقييم مدى احتمالية دخول الإباحية إلى بيتك، فقد حان الوقت للعمل، قم بتثبيت نظام ترشيح وتصفية الإنترنت على جميع أجهزة الإنترنت بالمنزل، وهذه هي خطوة رئيسة في حماية عائلتك من التعرض العرضي للإباحية.

هل بذلت جهدك للبحث والعثور على أفضل نظام حماية لتلبية احتياجات عائلتك؟

أيضًا استخدم خيار التحكم الأبوي (***parental control options***) للحماية من المواد الغير مرغوب فيها بكلمة سر على جهاز الإنترنت بالمنزل يساعدك في ذلك.

٤- وضع المعايير:

وضع معايير لاستخدام التكنولوجيا ووسائل الإعلام في المنزل سيساعد على انخفاض التعرض للمواد غير اللائقة لك ولعائلتك، فمن المهم أن تضع خطة لأسرتك، وينبغي أن تتضمن هذه الخطة مبادئ توجيهية بشأن حدود ذلك الاستخدام، والوقت المقبول للاستخدام، وموقع الإنترنت المتاح في منزلك.

تفاصيل تلك الخطة متروكة لك ولأسرتك ويمكنكم مناقشتها سويًّا، وأيا كانت تلك المعايير التي سيتم تعيينها، فنوصي بأنها تخص جميع أعضاء الأسرة وليس فقط الأطفال، فسوف تساعد هذه الخطة أيضًا في حماية البالغين في المنزل و إرسال رسالة إلى أطفالك أن سلامة الإنترنت مهم بغض النظر عن العمر.

هناك بعض الأسئلة المهمة والتي يجب أن تُوضع في الاعتبار عند وضع المعايير في منزلك وهي:

س: ما هي القيود التي يجب تعيينها على مقدار الوقت الذي يقضيه طفلك على الإنترنت؟

ج: هناك فرصة أكبر للتعرض للمواد الإباحية كلما زادت ساعات تصفح الإنترنت دفعا للملل، كقاعدة عامة ينبغي أن يُستخدم الإنترنت لغرض محدد، وهذا قد يتطلب تنظيم مقدار الوقت الذي يقضيه طفلك على الإنترنت.

س: في أي وقت من اليوم يكون من المقبول استخدام الإنترنت؟

أظهرت الأبحاث أن تصفح الإنترنت في وقت متأخر بالليل يكون بلا هدف.

فربما يكون من الضروري أن تقصر استخدام الإنترنت لفترة زمنية محددة، مثل من ١٠:٠٠ ص حتى ١٠:٠٠ م.

ومع ذلك، ثمة نهج آخر وهو السماح فقط للأطفال بالدخول إلى الإنترنت عندما يكون الكبار في المنزل ومستيقظين.

س: أين تقع أجهزة الكمبيوتر؟

ج: عندما تقع أجهزة الكمبيوتر في منطقة خاصة مثل غرفة النوم فإن الفرصة لمشاهدة المواد الإباحية تزيد بشكل كبير، فعن طريق الحفاظ على أجهزة الكمبيوتر في الأماكن المشتركة للأسرة، مثل غرفة المعيشة أو المطبخ،

فإن الصور على شاشة الكمبيوتر تصبح أكثر وضوحًا، وهذا يقلل من احتمال استخدام المواد الإباحية.

س: أين يمكن استخدام الإنترنت عبر الهاتف النقال؟

ج: يمكن للأطفال أن يتعرضوا للصور الإباحية عبر أي جهاز يوفر الدخول إلى شبكة الإنترنت، وهذا يشمل الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة، والآي باد، وأجهزة الألعاب المحمولة، فمن الممكن أن يكون من الضروري وضع فترة زمنية لاستخدام الهاتف المحمول.

يمكنك أيضًا مراجعة تاريخ تصفح طفلك للإنترنت (*browsing history*) وتعلم كيفية القيام بذلك فهو سهل، وتذكر أن برامج ترشيح وتصفية وحجب الإنترنت يمكن تحميلها أيضا على أجهزة الموبايل، تأكد من أن تكون هناك شفافية وانفتاح لكل أنشطة الأبوين والأطفال معًا.

خذ وقتك لمناقشة هذه المسائل مع جميع أفراد العائلة، فإشراك طفلك في وضع خطة العائلة لاستخدام الوسائل الإعلامية يمكنه إلى حد كبير المساعدة في التزامهم بها، فالأطفال هم أكثر اتباعًا للمعايير التي يساهمون في خلقها ووضعها.

٥- كن أنت النموذج:

فعاليـة المعيار تكون محـدودة دون نموذج من السـلوك الصحي، عليك أن تـدرك أن النمـوذج الذي سـتكون عليه هـو الجانب الأكثـر أهمية لنجاح الإجراءات الوقائية الخاصة بك.

حـدد العوامـل التـي قـد تعارض رسـالتك عـن طريق طرح الأسئلة التالية:

هل أنت تشاهد الأفلام التي تحتوي لغة أو صورًا إباحية؟

هل يمكنك الاستماع إلى الموسيقى ذات اللغة الجنسية الصريحة؟

هل تقرأ الكتب أو المجلات التي تحوي صورًا أو كلمات جنسية؟

هل يمكنك استخدام لغة جنسية عرضًا؟

هل يمكنك استخدام لغة مهينة جنسيًّا؟

هـل أنـت تحترم الجنس الآخـر وتثبت ذلـك مـن خـلال كلماتـك وتعاملاتك؟

الأطفال يفعلون ما نقوم به، وليس ما نقوله:

كن على بينة من هذا الأمر، وحاول أن تكون نموذجًا صحيًّا لاستخدام وسائل الإعلام.





ابدأ في التحدث مع أبنائك عن خطر الإباحية



غالبًا ما نسمع الآباء والأمهات وهم يقولون: «ليس طفلي!»، و«طفلي لا تمتد يده إلى تلك الأشياء، و ليس لديهم هاتف جوال، وأنا مراقب استخدامهم للإنترنت، وحتى لو كان لديهم إمكانية الوصول، فلن ينظروا إلى تلك الأشياء».

وهذا قد يكون صحيحًا، ونحن نأمل ذلك.

إلا إنه من الناحية الإحصائية فإن هذا من غير المحتمل جدًّا.

فإذا لم ينظروا في الإباحية على أجهزتهم الخاصة، فهناك دائمًا أصدقاء أو زملاء يتوقون للغاية لمشاركة أولادك ما يشاهدونه.

لماذا أنت بحاجة إلى أن تتحدث إلى أبنائك عن خطر الإباحية؟

يؤثر إدمان المواد الإباحية على الفتيان والفتيات، الصغار والكبار، المتدينين وغير المتدينين، الطلاب المنتظمين في الدراسة والمتسربين منها.

بسبب الاتجاهات الثقافية والتكنولوجية الحديثة المتقدمة والمتمثلة في الإنترنت، فغالبا بحلول عمر التسع سنوات يتعرض الأطفال للمواد الإباحية، أنت بحاجة إلى أن تدرك أن صناعة المواد الإباحية تستهدف طفلك من خلال الألعاب عبر الإنترنت، والإعلانات، والبريد الإلكتروني، وحملات البريد المزعج *EMAIL SPAM*، والنوافذ المنبثقة، والبضائع، وأكثر من ذلك بكثير.

إنهم يفعلون ذلك لنفس السبب كما في صناعة التبغ التي تستهدف المراهقين منذ سنوات.

إذا كان بإمكانهم اصطياد طفلٍ كي يصير مدمنًا، فمن المحتمل أن يكون عميلا لديهم مدى الحياة.

ولسوء الحظ، إذا كنت لم تعلم أطفالك ما هو الجنس الحلال، وكيف يكون من خلال علاقة شرعية، فسوف تعلمه صناعة الإباحية ضد ذلك، ومن المحتمل ألا يُفضل ما ستعلمه له بعد ذلك.

خطأ مقولة: «تفتيح أعين الأبناء»:

هناك أسطورة شائعة تحيط بـ«الحديث عن الإباحية»، وهي أنه إذا ناقش الآباء القضية علنا مع أبنائهم، فسوف يشكل هذا الحديث لدى أبنائهم الفضول بشكل مفرط ويبدءون في السعي للبحث عن الإباحية.

نعم، إذا ما تم تناول هذا الموضوع بشكل غير صحيح، فيمكن أن يكون هذا الرأي صحيحًا.

ولكن، ومن خلال اتباع هذه التوجيهات التي سنعرضها في هذا الدليل فإنك سوف تجد أن الأطفال يفضلون طرح الأسئلة عليك بدلًا من البحث عن الإجابات في أماكن أخرى.

فلو أن المراهقين شعروا بأن عائلتهم عائلة لديها ثقافة الانفتاح والثقة، والشفافية، فسيكونون أكثر استعدادًا لأن يكونوا منفتحين مع والديهم.

وكن على علم بأن أكثر من ٩٠ ٪ من جميع المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٧ قد تعرضوا إلى الصور الإباحية الفاضحة، وطالما أنهم تعرضوا ولو لمرة واحدة، فسوف يعودون مرة تلو الأخرى.

إنه لم يعد السؤال ما إذا كان ولدك سيتعرض للمواد الإباحية على شبكة الإنترنت أم لا؟ ولكن متى سيتعرض؟

أعطِ للحديث وقتًا:

حين تخطط لمناقشة ومحادثة مهمة، اختر الوقت الذي لا تكون فيه مندفعًا أو مضطربًا أو مشغولًا، ويجب أن تكون المحادثة مع كل طفل من أطفالك على حدة، فمن الممكن أن تكون أثناء ركوب السيارة، ويمكنك أن تجعلها محادثة خاصة قبل النوم.

وفر المكان الصحيح:

اختر مكانًا مناسبًا للمحادثة يكون مريحًا وخاصًّا، فإن هذا يعطي الطفل الحرية في طرح الأسئلة والتعبير عن أنفسهم بأريحية.

واحدًا واحدًا:

أجرِ محادثة منفردة لكل طفل على حدة، فهذا يسمح لك بأن تعطي المناقشة حقها تبعًا لوضع كل طفل، ويتيح لك استخدام اللغة التي تلائم مرحلته العمرية.

حينما تتحدث إلى طفل عمره ٧ سنوات ربما لا تشعر بأريحية وأنت تتكلم عن الإباحية بكل صراحة، ولكن ربما تحتاج إلى أن تتكلم في موضوعات ذات علاقة تبني بها أساسًا جيدًا لمحادثات صريحة في المستقبل، وتكون بهذه المحادثات المبدئية قد مهدت لها، مثل الحديث عن المناطق الخاصة، والمناطق التي لا تُمَس، ولماذا من غير المناسب أن تخلع ملابسك أمام الآخرين.

ماذا يجب أن أقول؟

بدلًا من إعطائك نصًّا لتقوله كلمة كلمة، فنحن سنركز على إعطائك المبادئ التوجيهية المناسبة والأدوات القابلة للتكيف تبعًا لكل موقف.

طبقات المناقشة:

تغطية كل جانب من جوانب هذا الموضوع في محادثة واحدة ليست واقعية أو فعالة، فأول محادثة مع طفلك هي بداية لحوار مستمر.

ومع مرور الوقت، استمر في زيادة معارفهم فيما يتعلق بآثار الإباحية الضارة من خلال وجود مثال صريح لشخص عانى من إدمان الإباحية أو ما زال يعاني منها، أو محادثات مشتركة لَمن هم في نفس العمر.

دعم قيمك الدينية والعائلية بالبحث العلمي:

كما ذكرنا في الجزء الأول من هذا الدليل كيف نمنع الإباحية من الدخول إلى منازلنا، وشرحنا ذلك في خمس نقاط ومنها أن تعد نفسك بالمعلومات والأبحاث العلمية التي ستُعضد بها مبادئك وقيمك التي ستتحدث عنها مع أبنائك، فهناك العديد من المقالات على موقعنا التي ستفيدك جدًّا، وأيضًا القسم الأخير من هذا الدليل والذي سيكون حول أسئلة متكررة والإجابة عنها.

الجمع بين القيم الدينية والعائلية مع قوة الأدلة العلمية، بما في ذلك أدلة ملموسة من الآثار الضارة للمواد الإباحية سوف تساعد طفلك على فهم كامل لعواقب مشاهدة المواد الإباحية.

إن تعليم أطفالنا الآثار الضارة للمخدرات المادية كالهروين نتحدث أثناءها عن القيم العائلية والدينية لدينا في حين أيضًا نناقش الآثار المادية الضارة للمخدرات، مثل فساد الأسنان، وسرطان الرئة، وأحيانًا الموت.

علينا أن نجعل من أضرار الإباحية نوعًا من الموضوعات التي نتحدث عنها، حيث يمكننا بث الحقائق الثابتة لأفراد عائلاتنا.

في القسم الأخير من هذا المنهج التوجيهي والمختص بالإجابة عن الأسئلة المتكررة في قسم «أسئلة وأجوبة».

في هذا القسم سوف تجد معلومات واقعية عن الموضوعات المدرجة أدناه والتي تساعدك على إمداد الأطفال بالمعلومات اللازمة:

ما هو الدليل العلمي وراء الإدمان؟

كيف يكون الإدمان مؤذيًا؟

كيف يمكن للإباحية أن تسبب الإدمان؟

كيف يمكن للإباحية أن تؤذيني كفرد؟

كيف تؤدي الإباحية إلى تدمير علاقاتي؟

كيف تتسبب الإباحية في إيذاء المجتمع؟

كيف تبدو العلاقات الحقيقية الصحية السليمة؟

كيفية استجابة طفلك للمحادثة؟

القــرف:

قـد يعتقـد طفلك أنـك مجنون لتتحدث معـه / معها في هـذا الموضوع، امنحهم الحريـة للتعبـير عن شـعورهم، إنهم قـد يَردّوا بهـذه الطريقة؛ لأنهم يشـعرون بالحرج أو عدم الارتياح، كن صبورًا معهم، فمعظم الأطفال غالبًا يستمعون إلى ما تود أن تقوله.

الدفــاع:

يمكن لطفلك أيضًا أن يتفاعل مع ما تقوله بالغضب أو الدفاع، وهذا يمكن أن يعنـي إما أنهم يتعاملون حاليًا مع المواد الإباحية وتمثل لهم مشـكلة واقعية، أو أنهم يشعرون بأنهم متهمين بشيء ارتكبوه فيشعرون بالذنب تجاهه.

إذا اسـتجاب طفلك بهذه الطريقة، فإيـاك أن تتفاعل معه بطريقة مماثلة، حافـظ عـلى هدوئك، حـاول تجنـب أن تكون قاضيـًا، رد فعلـك كحَكم أو كقـاضٍ هـو أمر غير حيـوي لنجاح هـذه المحادثات، فإن تجنبـت فعل ذلك فسوف يكون طفلك أكثر استعدادا للانفتاح في وقت لاحق إذا تعاملت معه برد فعل صحيح.

الصمت:

قد لا يجد بعض الأطفال أي شيء ليقولونه، فإنهم قد لا يعرفون كيفية التصرف، أو قد يشعرون بأن الكلام غير ملائم، حسنًا، فهم بحاجة إلى بعض الوقت ليفكروا في ما قلته، لا تقلق؛ فإنه لم يزل من المهم أن تبدأ حوارًا حول الموضوع، لأنه لا يعطيهم فقط معلومات حيوية، ولكن أيضًا يفتح خطوط الاتصال حول النشاط الجنسي الصحي، وبدء المحادثة ستسمح لهم بأن يأتوا إليك عندما تكون لديهم أسئلة أو استفسارات.

الأمانة:

بعض الأطفال يكونون بالفعل مشتغلين بالمواد الإباحية، وقد يعانون من الخجل، ومن الشعور بالذنب، أو الارتباك نتيجة لأفعالهم.

فإذا كان طفلك يعاني من استخدام المواد الإباحية وغير قادر على أن يفاتحك في ذلك، فقدم الدعم والحب له بدلًا من خيبة الأمل أو العقاب.

في القسم التالي من هذا الدليل سنتكلم عن «كيفية الرد إذا كان طفلك يعاني من مشكلة مع الإباحية»، وسوف نناقش بعض الإستراتيجيات لكيفية التصرف في هذه الحالات.



كيف تتصرف إذا علمت أن ابنك يعاني من مشاهدة الإباحية؟



«إذا ما تحدثت مع أطفالك ... يمكنك مساعدتهم للحفاظ على العيش معًا في سلام، هذا إذا كنت تتحدث إليهم بمهارة، ويمكنك أيضًا أن تساعدهم على بناء أحلامهم في المستقبل».

الحياة تجلب تحديات جديدة كل يوم، بعض من هذه التحديات قد تغير إحساسنا بالواقع، واحدة من تلك اللحظات التي من الممكن أن تغير حياتك عندما تكتشف أن طفلك يشاهد المواد الإباحية، أو على أقصى احتمال يدمنها.

نادرًا ما ستعرف أن طفلك يهتم بالإباحية دون أن تكتشف أنت ذلك أولا، في معظم الحالات، أنت ستعرف الحقيقة حول عادات المواد الإباحية

الخاصة به عندما تنظر في تاريخ تصفحه للإنترنت أو إلقاء القبض عليه بسبب مخالفة قانونية.

ويمكن لهذه الأحداث أن تؤدي إلى ردود فعل سلبية جدًّا وغير محسوبة.

رد الفعل العاطفي بدلًا من التفكير العقلاني في مثل هذه المواقف من المرجح أن يسبب المزيد من الضرر في وضع حساس بالفعل كهذا.

نريد أن نساعدك على أن تكون جاهزًا؛ حتى يتسنى لك التعامل بطريقة فعالة تبدأ من خلالها عملية الشفاء.

مرة أخرى ولأن كل فرد وأسرة يختلف عن الآخرين، فليس هناك أي سيناريو مثالي يمكن أن يكون مكتوبًا، ومع ذلك، فعن طريق وضع النصائح التالية في الاعتبار يمكنك التواصل بشكل فعال، وسيكون لها تأثير إيجابي على فهم طفلك للنشاط الجنسي الصحي.

٤ تقنيات للتعامل الصحيح:

تنفس:

في البداية، قد ترغب في التعبير عن الغضب أو خيبة الأمل، وفي حين أن هذه المشاعر ردود فعل طبيعية، إلا أنها يمكن أن تكون مدمرة؛ فتؤثر على علاقاتك مع طفلك، خصوصًا فيما يتعلق بهذا الموضوع.

إن أخـذ عـدد قليـل مـن الأنفـاس العميقة تسـمح لـك بالسـيطرة على عواطفك الخاصة على الفور، بينما رد فعلك المتهور على هذه المسـألة سيخلق السرية حولها في حين أن الانفتاح ضروري.

فكر في العودة بذاكرتك إلى حيث كنت أصغر سنًّا، تذكر أنك كنت بعيدًا عـن الكـمال، ولا شـك أن المبالغـة في رد الفعل، معربًا عن حكـم، أو إعطاء عقوبة صارمة سيكون هذا بمثابة إضافة وقود لنار التمرد والعار.

أنـت تحتـاج أن تفهـم أن طفلك ليس هـو المشكلة، قضيتهـم مع المواد الإباحية هي المشكلة، فإذا أمكنك بنجاح فصل طفلك عن المشكلة، فسوف تبدأ رؤيتك للطريق نحو سبل المساعدة بوضوح أكثر.

عـدم إصدار الأحـكام، وتجنب الغضـب، وتجنب الخوف مـن المحادثة مـن المرجح أن يؤدي إلى شـعور طفلـك بمزيد من الراحة، فيـأتي إليك طلبًا لمساعدة إضافية أو إجابات عن الأسئلة الحساسة في المستقبل.

استمع له:

أنـت الآن قـد أخذت نفسًـا عميقًا عدة مرات واكتسـبت السـيطرة على عواطفك، ففي دقيقة استمع إلى ما سيقوله طفلك لك.

مـن المحتمل ألا تكون تلـك اللحظة من اللحظات السـهلة في حياتهم، الاسـتماع لما يقوله طفلك سـوف يعزز علاقتك به، ويسمح لهم بأن يشعروا

بأنك قد فهمتهم، وسوف يوفر لك الوقت لجمع كل الحقائق وتحديد كيفية الرد.

بعض الاقتراحات للاستماع الجيد هي:

الحفاظ على اتصال العين:

فإذا نظرت إلى أسفل، أو بعيدًا عن طفلك، فإنك بهذا تقوم بإرسال رسالة بأنك غير مهتم أو غير مرتاح لما يقوله، وسوف يفكر بأنك لا تستمع إلى وجهة نظره، وقد يظن بأنك تخطط لعقابه.

فحفاظك على الاتصال بالعين يساعدك على التركيز على ما يقوله طفلك ويقوي تواصلك معه.

استخدام لغة الجسد التشجيعية:

لغة جسدنا تميل لخيانتنا عندما نحاول السيطرة على مشاعرنا، خصوصًا في الحالات الصعبة، والأوضاع المغلقة مثل طي ذراعيك أو هز رأسك، فإن ذلك يمكن أن ينقل الغضب، وخيبة الأمل، وعدم الراحة له.

إظهار هذه العواطف السلبية في الوقت الذي يفتح طفلك فيه لك قلبه سوف تجعله يتوقف عن البوح بما في صدره، حافظ على وضعيتك مفتوحة، فهذه الوضعية دعوة لطفلك؛ كي يعبر طفلك عما بداخله بانطلاق فيبصرك بما يحدث في الواقع بناءً على ما سيقوله لك.

اسأل أسئلة غير تسلطية :

ربما تشعر بالفضول لمعرفة بعض جوانب استخدام المواد الإباحية لدى أطفالك، قبل أن تبدأ تلك المحادثات اسأل نفسك: «كيف سيفيد علمي بهذا الأمر في مساعدة طفلي؟» عندما تشكل الأسئلة، كن متأكدا أنها ليست لخدمة مصالح ذاتية، سلبية عدوانية.

بعض أفكار للأسئلة هي:

متى كانت البداية؟

أين تشاهدها في أغلب الأحيان؟

ماذا أفعل لمساعدتك على التوقف؟

طرح أسئلة محددة يسمح لك بجمع المعلومات اللازمة دون السماح لعواطفك أن تتوحش.

أكد على حبك له وثقتك فيه :

بعد أن قال طفلك كل ما يدور بداخله، حان دورك، عند هذه النقطة لا تزال في صدمة قليلًا ولا تعرف ماذا تقول، حسنًا، من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق إلى حد ما.

إذا كان طفلك قد أتى إليك وقص عليك من نفسه، اشكره على ثقته فيك، واجعله يعرف أنك تفهم أنه لم يكن من السهل عليه فتح هذا الموضوع معك.

وبغض النظر كيف أمكنك اكتشاف المشكلة، فقل له أنك تحبه مهما كانت الظروف والأحوال، فإذا شعر بحبك له فسوف يكون أكثر استعدادًا لمواصلة السير في هذا الطريق معك، من الضروري عليك أن تكون جزءًا من الحل، الشيء المهم أن نتذكر أن هذه القضية أصبحت شائعة بين المراهقين اليوم، وطفلك ليس وحده فقط الذي يعاني من تحدي المواد الإباحية.

ساعده:

وأخيرًا، سيدرك أنه بحاجة لك، هو بحاجة إلى معرفة إن كنت ستقف إلى جانبه وعلى استعداد لمحاربة هذا الشيء معًا.

يمكنك أن تطلب من طفلك تحديد ما كان يخطط للقيام به على وجه التحديد لوقف مشاهدة الإباحية قبل أن تصبح عادة، وكيف يمكن أن تساعده على تحقيق ذلك.

ساعده على تحديد الأهداف التفصيلية، وساعده على أن يكون خاضعًا للمساءلة والمراقبة.

هـذا هو الوقت لإظهار حبك له من خـلال تصرفاتك، الكثير منكم قد يواجهـون رد فعل مـن أطفالهم بالرفض أو عدم الرغبة في النظر لاسـتخدام المواد الإباحية على أنها مشكلة.

مـن المهم بالنسـبة لـك أن تحافظ على هـذه الخطوات الأربـع في ذهنك، ولا تحاول أن تأخذه إلى ما تريد بالقوة.

مـا يمكننا قوله لكم هو ألا تستسـلموا، حافظـوا على تثقيفهم من خلال فتح الحوار، فمتى اعترفوا بأنها مشكلة سيعلمون إلى أين يذهبون.

ماذا لو كان لي طفل مدمن؟

التـزام طفلك بالتعافي يزيد من امتلاكك الرغبـة في تقديم الدعم له، بل هو أيضا جيد أن تبحث عن مساعدة خارج دورك كوالد، اعتمادا علي الوضع الخاص واحتياجات عائلتك التي تنطوي على طرف ثالث لتقديم المشورة أو المساعدة، وكلما تعلمنا أكثر وأكثر عن هذه العادة عرفنا تمامًا كم أن المساعدة الخارجية من شخص مهمة لكسر تلك العادة السيئة.

موقعنـا يوفر وسـائل عديدة للتعلـم، والأدوات التي تسـاعدهم خلال عملية التعافي.

وكذلك المنتدى بالموقع، وجروبنا على التليجرام، جروب حرر نفسك.



ما الذي ترغب في أن يعرفه والداك عند معالجة قضية المواد الإباحية؟



طُرح سؤال على عدد من المراهقين:

السؤال: ماذا ترغب في أن يعرفه والداك عند معالجة قضية المواد الإباحية؟

وكانت الإجابات كالتالي:

- «أتمنى لو قالوا لي أن إدمان الإباحية موجود، فكان يمكن أن يكون هذا مفيدًا، والدي لم يبلغاني أبدًا بذلك».
- «أتمنى أن يكونوا قد فهموا أن خجلهم مني هو الذي أدى إلى أن أداري عنهم مشكلتي».

- «أتمنى أنهم يعرفون أنه ليس بإمكاننا دائمًا السيطرة على سلوكياتنا الخاطئة والتي نريد تغييرها، ولكن في بعض الأحيان نحن فقط نتعثر ونعْلَقُ، ولا نعرف أن نتحرك، ولا نعرف كيف نخلص أنفسنا».

- «كنت أتمنى أن والديَّ يعرفان كيفية معالجة ذلك والتحدث عنه علنا دون الشعور بالخجل أو بالاشمئزاز، فالإباحية اليوم جزء من وسائل الإعلام».

- «كنت أتمنى أن والديَّ يعرفان أنه ليس من غير الطبيعي أن يريد الأطفال فعل هذا، والقسوة في التعامل مع أشياء من هذه الطبيعة لن يساعد أي شخص يعاني منها».

- «كنت أتمنى والديَّ يعرفان أنه ليس الموضوع متعلقًا بـ «لو» حدث سأكلمه، ولكن الحقيقة هي «متى» سيحدث؟ ثم نتحدث دائما عن الأشياء بهدوء كلما ظهرت، أتمنى أن يكونوا على علم بهذا ويبدآن في الحديث معنا وتدريس هذا في وقت مبكر، ولا يبدءون بالتحدث إلينا عندما نبلغ الـ ١٣ عاما، ويجب أن يكون هذا الحديث ثابتًا وملائمًا لعمرنا».

- «كنت أتمنى أن والديَّ يعرفان أن الناس الصالحين في بعض الأحيان يرتكبون أفعالا سيئة، وينطبق هذا على مفهوم المواد الإباحية، فلقد اكتشفا ذات مرة أن صديقًا لي يعاني من تلك المشكلة، فأرادوا مني ألا أتحدث إليه أو

أرتبط به بعد تلك اللحظة، على الرغم من أنه شخص جيد حقا، ولكنه يعاني من تلك المشكلة!»

- «أتمنى أن يكونوا قد علموني بعضًا من اللغة المرتبطة بصناعة المواد الإباحية، فأنا صادفت المواد الإباحية؛ لأنني كنت أبحث عن كلمات وعبارات سمعتها في المدرسة، كنت خجولة جدًّا، ولم أكن أعرف أن أسأل والديَّ من أول مرة».

- «أتمنى أن والديَّ يتكلمون معي في تلك المشكلة بصفة شخصية، ولا يكنساها تحت السجادة».

- «أتمنى أن يكونوا قد علموني كيف تؤثر الإباحية على ممثليها، وما الأسباب التي تؤدي بهم إلى الإباحية (إساءة استخدامهم وليس لهم أي مكان آخر يذهبون إليه)، ويحكون لي عن قصص مآسيهم، ويبصرونني مباشرة بما وراء الكواليس وما يحدث حقًّا هناك».



5 طرق -لا يتكلم عنها أحد- تؤذي بها الإباحيات أطفالَك



(كريستين جنسون) مؤلفة كتاب: (*Good pictures Bad pictures*) الـذي قـام مؤخـرًا (د. محمـد عبد الجـواد) المشرف العـام للموقـع بترجمته، تقول: كنت لا أملك أي دليل في الســابق على الطرق التي تؤذي بها الإباحية الأطفـال، كل ذلـك تغير عندما اتصلت بي أم وقالـت لي بصوت مضطرب: أن ابنهـا ذا الـ١٧ سـنة قـام بالتحرش الجنسي بإخوته الصغـار، وأن إدمانه للإباحيات قاده لفعل ذلك.

في اليـوم التـالي شـعرت بـضرورة ملحـة لأحـذّر الأطفـال مـن مخاطر الإباحيـة، فتعاونت مـع الدكتور النفسي (جيل بوينـر) وكتبنا كتاب: (صور جيدة وصور سيئة) والذي أصبح الأكثر مبيعًا على موقع أمازون.

بعد المكالمة التي تلقيتها من تلك الأم، سمعت قصصًا لا حصر لها عن أطفال يقعون في فخ الإباحية، وهؤلاء الأطفال ليسوا مجهولين أو من أسر مختلّة!

هنـاك قصة لفتاة صغيرة في قريتنا، مماثلـة تقريبًا لقصص معظم الأطفال في تعرضهم للإباحيات، عندما كانت في الثامنة سمعت كلمة «جنس» كثيرًا ممن حولها، وعندما أُهدي لها في عيد ميلادها موبايل لوحي (*Tablet*) سمح لها ذلك أن تدخل لعالم الإنترنت.

قامت الفتاة بالبحث في الإنترنت عما سـمعته ولم تفهمه ممن حولها، فقط أدخلت كلمة «جنس»، وأصبحت بعد ذلك تشاهد أسوء وأفظع الإباحيات تخيـلًا، أصبحـت الفتاة منعزلـة ومكتئبة بعـد ذلك، حتى تفاجـأت أمها أنها تشاهد الإباحيات منذ عدة شهور.

إنه من السهل رؤية كيف أن هذا السيناريو أصبح متكرراً وشائعاً.

يُحاصر الأطفال بفرص كثيرة لمشـاهدة الإباحيات، من الممكن أن توجد في (التلفاز، الحاسوب، الهاتف الذكي، *i Pads*، *Tablet*، الخ).

ويمكـن تواجد الإباحيـة على مواقع التواصـل الاجتماعي مثل: (تويتر، فيسـبوك، انستجرام، سنابشـات والعديد غيرها). ويمكن أيضًا أن يتعرض الأطفـال للإباحية عن طريق ألعاب الكمبيوتر والـ(*Xbox*) وحتى ألعاب الكرتون على الإنترنت!

هناك طرق عديدة يمكن سحب الأطفال بها إلى الإباحية، وأطفال اليوم يجب عليهم أن يحاولوا تجنبها.

ها هي خمسة طرق تؤذي بها الإباحية الأطفال، وما يمكنك فعله لتجنبها:

١- *الإباحية تعرقل النمو الطبيعي للأطفال:*

ها هي ثلاثة طرق لحدوث ذلك:

- **الضعف الجنسي:**

يوجد بحث يبيّن أن التعرض الزائد للإباحيات للأطفال أثناء السنين الأولى، أي بين سن (٦-١٢) أثناء الفترة التي يجب عليهم توجيه طاقاتهم في غير الأنشطة الجنسية، يكون الأطفال أكثر احتمالاً لضعف واختلال النمو الجنسي.

- **الاعتداء الجنسي:**

من فترة كبيرة علمنا أن الإباحية يستخدمها «المغتصبون البالغون» لتهيئة الأطفال للاعتداء الجنسي عليهم، كما أكد على ذلك د. شارون كوبر من (المركز المحلي للأطفال المفقودين والمستغلين جنسيًّا).

- **الإدمان الجنسي:**

أخيرًا، الأطفال الذين يشاهدون الإباحية يصبحون مدمنين عليها، لدينا الكثير مما يؤكد ذلك فيما سمعناه من الآباء، والمعالجين، ومجموعات مثل

(*Fight the New Drug*) حيث تلقينا رسائل بخصوص أطفال سنّهم في حدود الثماني سنوات، يطلبون مساعدتهم للتوقف عن مشاهدة الإباحيات.

ما الذي يمكنك فعله؟

تكلم مع أولادك عن الإباحية بشكل استباقي قبل وقوعهم فيها.

درّب أطفالك عما سيفعلونه إذا ما تعرضوا للإباحيات–يمكنك أن تستخدم خطة كتاب (صور جيدة وصور سيئة).

تأكد من فهم أبنائك ألا يسمحوا لأي شخص أن يريهم إباحيات.

ساعد أطفالك على فهم أن الإباحية تؤثر سلبيا على أدمغتهم، وتصبح إدمانا بعد ذلك.

عرّف أولادك أن لهم أعضاء جنسية خاصة بهم ولا يمكن لأي أحد أن يقترب منها مما يحميهم من الاعتداء عليهم.

٢- الإباحية تشوّه فكر الأطفال عن الجنس:

الكثير من الأطفال يستخدمون الإباحية كمصدر ليتعلموا الجنس من خلاله، ولكن للأسف، عندما يشاهد الأطفال الإباحيات المنتشرة على الإنترنت يتعلمون أن الجنس ما هو إلا حركات وأفعال شاذّة خالية من الحب والتوادّ بين الزوجين.

(د. جيل دينس) مؤلفة كتاب: «كيف سرقت الإباحية علاقتنا الجنسية مع زوجاتنا» «*Porn land: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*»:

تقول: «في الإباحيات، كل فعل بين الرجل والمرأة مصمم ليصل لأقصى درجة ممكنة من المهانة، وعلى الرغم من ذلك، يتم تصوير النساء وكأنهن في قمة السعادة. الآن أصبحت تلك الصور والأفكار تشوّه اعتقاد جيل كامل من الأطفال عن الجنس والحميمية».

إذن نحن لا يمكننا أن نتقبل ذلك، صحيح؟!

ما يمكنك فعله:

علّم أولادك قيمك وتصورك عن العلاقة بين الزوجين والذي سيجعلهم في المستقبل يقيمون علاقة سويّة مع أزواجهم في يوم ما.

ساعدهم ليفهموا أن الإباحية تنزع من مشاهديها قدرتهم على إقامة علاقة حميمية فيها حب ومودة بين أزواجهم.

٣- الإباحية تغير من السلوك الجنسي وتزيد من العنف الجنسي لمشاهديها:

يتنبأ أنه حتى المشاهد التي لا تحتوي على (إباحية صريحة) تزيد من احتمالية النشاط الجنسي المبكر بين المراهقين.

(د. مايكل فلود) من جامعة (ولونجونج) في أستراليا، أعد تقريرا للحكومة الأسترالية قال فيه: «إن النشاط الجنسي المبكر للمراهقين الذي

قد يصل إلى ممارسة الجنس سببه التعرض لـ(إباحية غير صريحة) من خلال التلفاز ووسائل الإعلام الأخرى».

يرى تقرير من (المملكة المتحدة) أن: «الأطفال يحاكون ما شاهدوه في الإباحيات».

وذكر ذلك التقرير نسب الأطفال والمراهقين الذين يشاهدون الإباحيات وقاموا بالإجابة بنعم على عبارة: «إن الإباحيات أعطتني طرقًا لممارسة الجنس أريد تجربتها»:

- ٢١٪ من الأطفال سنهم يتراوح بين (١١-١٢)
- ٣٩٪ من الأطفال سنهم يتراوح بين (١٣-١٤)
- ٤٢٪ من الأطفال سنهم يتراوح بين (١٥-١٦)

الأطفال يريدون أن يقلّدوا الممارسات الجنسية التي تصور في الإباحيات مثل الجنس الشرجي والفموي.

مجددًا يخبر (د. مايكل فلود): «أصبحت فكرة ممارسة الجنس الشرجي منتشرة بين المراهقين؛ وذلك لأن الدراسات أشارت إلى أن ١٥-٤٢٪ من المشاهد الإباحية تحتوي على جنس شرجي».

خمسة دراسات أجريت على شباب من الجنسين، وجدت أن الرجال المعتادون على مشاهدة الإباحيات أكثر احتمالية أنهم قد مارسوا جنس شرجي

مع فتاة، والفتيات اللاتي يشاهدن الإباحيات أيضا أكثر احتمالية أنهم مارسوا نفس الشيء. (الجنس الشرجي يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًّا «*STD*»، تلف في الأنسجة، وسلس البراز).

ما يمكنك فعله :

علّم اطفالك أن العلم يثبت أن الإباحية تغير من سلوكهم إذا كان لديك أبناء مراهقين علّمهم أن الجنس هو عبارة عن نتاج الحب بين الزوجين، وليس فعل فيه عنف أو مهانة.

٤- الإباحية ترسخ فكرة «الإثارة» لدى الأطفال:

الإباحية هي أكبر سبب لجعل أجساد النساء «كالأشياء»، ففي حضارتنا الحالية ينتشر فكرة أن الفتيات يرغبن أن يكونوا «مثيرات» وتلك الفكرة هي مباشرة من الإباحيات.

ومن أحد أسباب ذلك أن الأطفال عند تعرضهم للإباحيات، ترغب الفتيات بشكل خاص أن يصبحن مقبولات عند الأولاد، فيجب عليهن أن يرتدين ملابس مثيرة أو يظهرن عمومًا بشكل مثير!

أنت لا تريد جعل أطفالك ينشؤون على تلك الفكرة، صحيح؟

ما يمكنك فعله :

لا تجعل بناتك الصغار يرتدون ملابس عالية الإثارة.

قم بفحص لعب بناتك وتخلص من الدمى المثيرة.

أخيرًا، حاول ألا تستخدم كلمات توحي «بالإثارة» عند وصف شخص ما، حتى لا تمرر الفكرة لأطفالك، أي قم بمراقبة ما تقول.

٥- الأطفال الذين يشاهدون الإباحية سيجعلون غيرهم من الأطفال يفعلون نفس الشيء:

في دراسة أجرتها (لاسي بينتلي) طالبة بكلية الطب جامعة (*Utah Valley*)، تم استبيان ٢٣٨ امرأة و١٣٢ رجل عن تعرضهم الأول للإباحيات، وجدت (لاسي) نتائج مفاجئة:

٣٢٪ من النساء و٤٠٪ من الرجال تعرضوا للإباحيات بواسطة شخص آخر، يكون في الغالب طفل آخر.

٤٨٪ من النساء و٤٩٪ من الرجال قالوا: إن أكثر من طفل كانوا سبب تعرضهم الأول للإباحيات.

الأطفال نادرًا ما يخبرون آباءهم عند تعرضهم الأول للإباحيات، وهذا ضار جدًّا لأن السرية والخجل يزيدان من خطورة حدوث الإدمان. استبيان (لاسي) وجد أن فقط ٩٪ من البنات و٧٪ من الأولاد أخبروا آباءهم عن تعرّضهم للإباحيات في يومهم الأول لتعرضهم لها.

ليس ذلك فحسب، بل إن ٨٠٪ من الأطفال قاموا بالبحث عن الإباحيات بأنفسهم بعد تعرضهم الأول لها، وذلك حسب استبيان (لاسي) أيضًا.

لم يقف ضرر الإباحيات عند ذلك، يقول (د. شارون كوبر): «عندما يرى الأطفال والمراهقون الصور الإباحية يصبحون مثارين جنسيًّا، وبعد ذلك يعتدون جنسيًّا على أطفال أصغر منهم».

وهذه بعض الإحصائيات الصادمة:

في (الولايات المتحدة) ٤٠٪ من الاعتداءات الجنسية على الأطفال قام بها «قاصر» أي دون الـ ١٨ عامًا، وذلك تبعًا لبحث قام به (قسم العدل) عن الجرائم في أمريكا.

تقرير برلماني في المملكة المتحدة يذكر أن «نسبة تصل إلى ٦٥٪ من الاعتداءات الجنسية على أطفال دون سن الـ ١٨ قام بها أطفال دون نفس السن».

ما يمكنك فعله:

أن توعي أولادك مبكرًا ضد الإباحية. يمكنك الاستعانة بكتاب: (صور جيدة وصور سيئة).

كن أول مصدر للمعلومات عما يتعلق بالجنس -بدلًا من جوجل- لأولادك.

امنع بكل الوسائل الممكنة وصول أولادك للإباحيات باستخدام برامج للحجب.

لا تتوقف عن تحذير أولادك! الإباحية منتشرة -حرفيًّا- في كل مكان، حتى في مدرسة أولادك، فلا تكفّ عن تحذيرهم ومتابعتهم والاستماع إليهم.

لا يوجد أب أو أم يريد التحدث مع أولاده عن الإباحيات في الحقيقة، ولكن أولادنا يستحقون ذلك منا؛ لأن هذا هو العالم الذي سينشؤون فيه، يجب علينا أن نجعل أبناءنا يشعرون بالراحة وعدم الحرج في التحدث بما يدور داخلهم من أسئلة من أي نوع، فهذا هو الحل لإبعادهم عن الإباحيات.



أسئلة متكررة وإجاباتها عن إدمان الإباحية



وفيما يلي بعض الأسئلة الأكثر شيوعًا فيما يخص هذا الموضوع موضوع المواد الإباحية، وبعض الأجوبة التي قد تجدها مفيدة ونافعة في مناقشة مشكلة المواد الإباحية وآثارها مع أطفالك:

كيف يكون الإدمان ضارًا؟

الجذر اللاتيني للإدمان *addiction* هو *dico*، وهو ما يعني: «يقود ويتحكم» ويتضح المعنى في كلمة *dictator* أي: «ديكتاتور»، وهي بالمعنى

الحـر في أن أولئك الذين يعانون من الإدمـان لم يعودوا أحرارًا تمامًا، فأفعالهم وخياراتهم إجبارية، ومسيطر عليها، ومدفوعة، وحتى إذا كانوا يريدون ترك الإدمان فإنهم لا يزالون يشعرون بالعجز ضد تسلطه عليهم.

وماذا يريد الإدمان؟

إنـه يريـد أن تكون الأولويـة له، وأن يكـون رقم واحـد في حياتك قبل مسـئولياتك، وعائلتـك، وحتـى صحتك، إن وجـود الإدمـان يسرق منك السـيطرة على حياتك، وفقدان السـيطرة في كثير من الأحيان يتجلى في زيادة العـدوان، وعـدم القدرة على التركيز، وفقدان السـيطرة على الشـهية المادية، وتتقلـص القدرة على الشـعور بالفرح والسـعادة، الإدمان هـو أيضًا في كثير من الأحيان يرتبط بالاكتئاب، وكذلك مشـاعر فقدان القيمة، والإحسـاس بالتفاهة، واليأس، والشعور بالوحدة.

ما هو التفسير العلمي وراء الإدمان بشكل عام؟

يوجد في كل دماغ بشري ما يعرف بمسار المكافأة (*reward pathway*)، فعندما تفعل ما تتمتع به مثل لعب رياضة معينة، أو تناول وجبتك المفضلة، أو ركـوب الدراجـة، فدماغـك يفرز موادًا كيميائية تسـبب تلـك المتعة مثل الدوبامين والأدرينالين إلى ذلك المسار «مسار المكافأة».

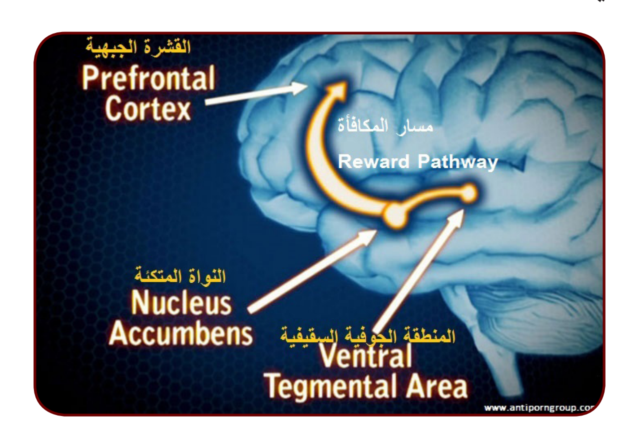
ولأن هذا الإفراز الكيميائي يجعلك تشعر بشعور جيد، وليس هذا فقط بل يجعلك تريد تكرار ذلك السلوك أو النشاط.

وإليك هذه الحيلة: هذه المواد الكيميائية نفسها تُفْرَز أيضًا عندما تفعل بعض الأشـياء غير المنعشة مثل: تعاطي المخدرات، فعندما يحدث ذلك، يتم إطلاق هذه المواد الكيميائية بمسـتويات عالية بشـكل غير طبيعي، فتشـكل حمولة زائدة على مسار المكافأة، وتعيد هيكلة الدماغ نفسه.

في البداية، لا يستخدم عقلك مثل هذا الجرعة القوية من المواد الكيميائية الممتعة، لذلك قد تشـعر بالمـرض، بالانفعال والهياج، أو الصدمة هذا يحدث لـك في أول مرة تأخذ فيها المخدرات، أو أن تنظر في الإباحية، أو تشـارك في أي نشاط من أنشطة الإدمان الأخرى.

ولكـن مع مرور الوقـت يبدأ دماغك في التأقلم مع هذه المواد الكيميائية ذات المسـتويات المرتفعـة، وأخيرًا يبدأ الدماغ في السـعي إليه أكثر، وفي كثير من الأحيان يبحث عن المزيد من المشـاهد المتشددة من النسخ التي بدأت في تغذيتـه بها، فقط لتشـعر بأنـك في حالة طبيعية، ثم بعد ذلـك -وقريبًا جدًّا- تبـدأ في تقديـم إدمانك على الأشـياء التـي كنت تحب أن تفعلهـا، ومع مرور الوقـت، فـإن دماغـك يتعود عـلى التعرض المفـرط للمـواد الكيميائية حتى تصل إلى النقطة التي ستشـعر عندها بأن الأشـياء التـي كنت تحب أن تفعلها مثـل القـراءة، والخـروج مع الأصدقـاء، أو ممارسـة الرياضـة، لم تعد تهمك وتسـتمتع بهـا. فإن هذه الأنشـطة التي كانت تمتعك قديـمًا لم تعد تمد دماغك

بالمواد الكيميائية في مسـار المكافأة لتلبية حاجة دماغك الذي قد تشـوه. هذا -يا صديقي- هو الإدمان.



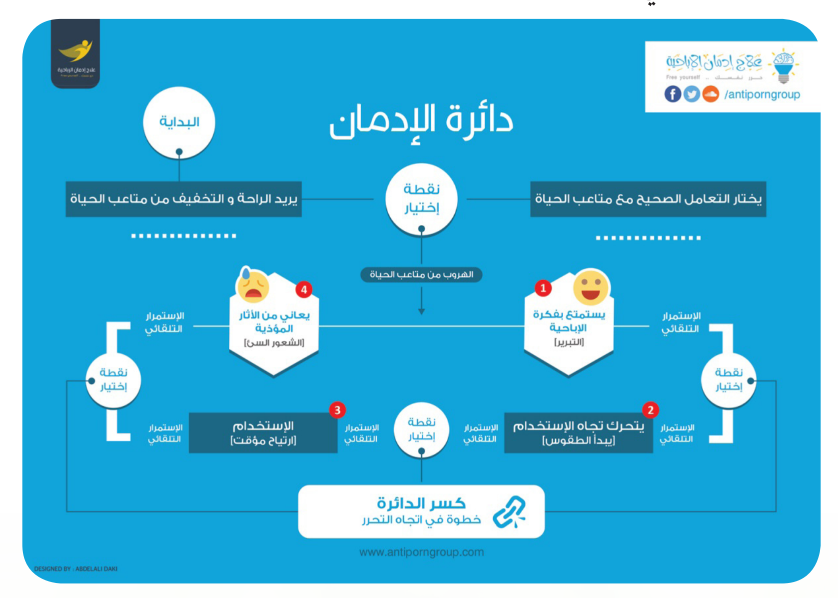
كيف تسبب المواد الإباحية الإدمان؟

عندمـا يتعلـق الأمر بالدمـاغ، فإن المـواد الإباحية لهـا آثار مماثلـة تقريبًا لتلك التي تسـببها مخدرات أخرى، فالإباحية أيضًا تغرق مسار المثوبة بالمواد الكيميائية التي تسبب المتعة مثل: الدوبامين، السيروتونين، وغيرها كثير.

هـذه الموجة العارمة من المواد الكيميائيـة الممتعة نتيجة التعرض للمواد الإباحية تخلق ردة فعل ممتعة أكبر مما سـيتم إنتاجها من قبل بعض الأنشـطة الطبيعية الأخرى مثل: ممارسة الرياضة أو الحديث مع الأصدقاء.

وكـما هو الحال مع أي نوع آخر من الإدمـان، فإن عليك أن تبدأ بتقديم تنازلات عن الأشياء التي كنت تهتم حقا بها لمجرد لحظة تشعر فيها بالعلو أو

لمجرد الهرب، ومع الوقت يبدأ جسـمك في التكيف والتأقلم مع المسـتويات المرتفعة لتلك المواد الكيميائية التي تُفرز بسبب الإباحية، وستجد نفسك مع الوقت أنك بحاجة إلى أكثر وأكثر من الصور والمشـاهد حتى تشـعر بأنك في وضعك الطبيعي.



ما هي دورة الإدمان؟

غالبًا ما يحدث الإدمان ببسـاطة كرغبة في الهروب أو العثور على تخفيف من المضايقات الحياتية، راجع المخطط السـابق في محاولة لفهم أفضل لعملية واحدة يذهب من خلالها الشخص عند الشعور بضغوط الحياة.

لاحظ نقاط الاختيار (لحظات يمكن للمرء عندها كسر حلقة الإدمان)

ناقش مع طفلك الاستجابات الصحية لمضايقات الحياة اليومية، وما في وسعهم القيام به لتجنب الانزلاق في دوامة الإدمان.

كيف يمكن للمواد الإباحية أن تؤذي الفرد؟

هناك دليل واضح على أن استخدام المواد الإباحية على المدى الطويل يضع الناس الذين يستخدمونها في الشعور بالاكتئاب والفراغ الداخلي عن أولئك الذين لا يستخدمونها.

سبب واحد كبير في ذلك هو أن مسار المكافأة في الدماغ وبسبب التحفيز الاصطناعي الثابت عن طريق الإباحية ببساطة يتوقف عن أن يكون قادرًا على الاستجابة لأكثر أنواع المتع الطبيعية.

فمع مرور الوقت، فإن مستخدمي الإباحية يصيبهم الخدر وفقدان الاستثارة للأنشطة اليومية، فبوضوح وبساطة، يمكن للحياة أن تكون مملة جدا في وقت نواجه فيه تعريض أنفسنا إلى مستويات غير طبيعية من الإثارة الاصطناعية طوال الوقت؛ فيصير كل شيء آخر في نهاية المطاف مملًّا ورتيبًا.

يمكن لمستخدمي الإباحية أيضًا أن يصبحوا غير مبالين لأنواع من المواد الإباحية التي يستخدمونها مثل المستخدمين المفرطين للمواد المخدرة، وفي نهاية المطاف وبعد الشعور بالملل يبدءون في البحث عن مزيد من الأشكال الإباحية المتشددة.

وهناك تقارير للمستخدمين تؤكد وجود انخفاض احترام الذات الجنسي عن غير المستخدمين، وكذلك وجود العجز الجنسي لدى المستخدمين.

للأسف، هناك أيضًا مشاكل أكثر خطورة والتي تتولد من إدمان المواد الإباحية، مثل وجود توقعات غير واقعية عن شركاء الحياة في الزواج، وقد وجد الباحثون أنه بعد التعرض للصور الإباحية يكونون أقل رضا ومودة في التعامل مع شركائهم وأقل رضا عن المظهر المادي، بالإضافة إلى اكتسابهم العنف الجنسي (*Zillmann & Bryant 1988*)، وفي النهاية يمكن أن يؤدي ذلك إلى تفضيل شاشة الكمبيوتر عن إقامة علاقة فعلية.

كيف تستطيع المواد الإباحية تدمير العلاقات؟

يمكن القول بأن المواد الإباحية يمكنها أن تحدث عواقب في سياقات الزواج، والعلاقات، والأسرة، إن واحدًا من الملخصات الأكثر استفاضة أعدت للكونجرس الأمريكي عن طريق اللجنة الفرعية، وقام بإعدادها المعالج الأسري الدكتور جيل مانينغ في نوفمبر تشرين الثاني عام٢٠١٥، في تلك المذكرة ذكر أن: استخدام المواد الإباحية يؤدي إلى «زيادة التوتر بين الزوجين، وخطر الانفصال والطلاق، وانخفاض الألفة الزوجية والإشباع الجنسي، وحدوث الخيانة، زيادة الشهية لمزيد من المواد الإباحية والنشاط الجنسي المرتبط بإساءة المعاملة والممارسات غير القانونية أو غير الآمنة،

وانخفاض قيمة الزواج، وتربية الأطفال، ومزيد من الناس الذين يصارعون السلوك الجنسي القهري والإدمان».

وقد جادل البعض بأن المواد الإباحية يمكنها تسهيل الاتصال والعلاقة الحميمية بين الأزواج، ولكن النتائج العلمية، وكذلك العديد من الحسابات الشخصية تحكي أخبارًا مفجعة عن أولئك الذين كانوا في علاقات مع مستخدمي المواد الإباحية، وأيدوا على وجه التحديد العكس.

يقلل استخدام المواد الإباحية رضا المشاهد عن شريك الحياة من حيث المظهر والمودة، ويمكن في نهاية المطاف أن تسبب لهم تفضيل خيال المواد الإباحية على العلاقات الفعلية (*Zillmann & Bryant 1988*)، ولأن الإثارة التي تحدثها المواد الإباحية تجعل الحياة الحقيقية ككل تبدو مملة، وكذلك تجعل العلاقات على وجه الخصوص أيضًا مملة (*Weaver, 2004*).

كيف أن المواد الإباحية تدمر المجتمع؟

أصبحت المواد الإباحية وباء في مجتمع اليوم، ونتج عن هذا زيادة القضايا المتعلقة بالصحة الجنسية وانتهاكات حقوق الإنسان، وقد أظهرت الأبحاث أن الإباحية يمكنها أن تؤدي إلى النشاط الجنسي في سن مبكرة، وزيادة الإباحية الجنسية، والتي تساهم في ارتفاع معدلات الأمراض المنقولة جنسيًّا، والحمل في سن المراهقة، والاعتداء الجنسي على الأطفال.

إن الطبيعة القاسية للعديد من الأفلام الإباحية تشوه نظرة بعضنا لبعض من خلال تحويل الفرد إلى مجموعة من الأعضاء وليس إنسان بشري.

هذا التشييء يرتبط بزيادة العنف ضد المرأة، والاتجار بالجنس، والعبودية الجنسية.

إحصاءات مكتب التحقيقات الفدرالي أظهرت وجود الإباحية بنسبة ٨٠٪ من مشاهد الجرائم الجنسية العنيفة أو في منازل الجناة (أندرسون، ١٩٩٢).

ما هو الفرق بين النشاط الجنسي الصحي والنشاط الجنسي غير الصحي؟

تخيل أنك ضعت في صحراء حارقة، وبعد يومين من التيه دون أي طعام أو مياه وجدت قرية مهجورة على شاطئ المحيط، فانتباهك تركز على الفور على الحجم الهائل من المياه المالحة تحطمها الصخور التي على الساحل، ثم تلاحظ بزاوية عينك أيضًا مضخة للمياه العذبة بجانب أقرب بيت في القرية، ولكن كل ما يمكنك أن تفكر فيه هو الشرب من مياه المحيط الباردة، فلقد اعتقدت أن «الماء هو الماء، أليس كذلك؟ سواء حصلت عليه من المحيط أو في القرية لاحقا، أليس كذلك؟».

بالطبع لا؛ لأن الشرب من المياه المالحة يجعل الموت إليك أسرع مما لو لم تشرب أي مياه على الإطلاق، فعلى الرغم من أن المياه العذبة والمياه المالحة

متطابقـة تقريبًـا في المظهـر، إلا أن آثارها لـن تكون متطابقـة، فواحدة تغذي وتقوي جسمك، والثانية تحدث الأضرار في الجسم.

وبطريقة مماثلة، فيما يتعلق بالنشـاط الجنسي في أشـكاله ونماذجه الكثيرة يمكـن أن تبدو تلك الأشـكال متشـابهة من الخارج، اعتـمادًا على التفاصيل، ولكن يمكن أن يكون لها تأثيرات مختلفة تمامًا.

وما هي تلك التفاصيل التي تحدث مثل هذا الفارق؟

في الإباحيـة الجنسـية، بـدلًا مـن التفاعـل مـع إنسـان آخر فـإن نظامك الفسـيولوجي يتحـرك للتفاعـل والاسـتجابة للصـور، وليـس لشـخص حقيقي هناك، دماغك يفرز الأوكسيتوسـين، الذي يشـار إليه باسم «الرابطة الكيميائية»، وتهـدف هـذه المـواد الكيميائيـة لخلق شـعور مـن الاتصال أو العلاقـة بين شـخصين محبين، في الإباحية هذه المـادة الكيميائية تُفرز أيضًا في وجود صورة جوفاء وراء شاشة الكمبيوتر أو على صفحة مجلة، وهذا مربك جدًّا للدماغ، ومـع مرور الوقت قدرتك تضعف على الارتباط بآخر حقيقي فعلي.

في الأسـاس المـواد الإباحية مزيفـة وخادعـة، الإباحية ومـا تظهره عن الجنـس والجاذبية ليس كاذبًا فحسـب، بل في كثير من الحـالات أيضًا مدمر، ولن يجلب الإحساس بالاتصال أو القبول أو الحب.

إنها لن تفعل أو تعزز هذه العلاقة، وسـوف تغير وببطء مفاهيم المُشاهِد عن النسـاء والرجال، مع تشـويه أفكارهـم عن العلاقة الجنسـية الصحيحة الشرعية، وكيف يجب أن تبدو.

تم بحمد الله